

豚肉と大豆の煮込み



【材 料】3~4人分

- ・豚肩ロース塊り肉・・・500~600g
- ・塩・・・肉の分量に対して3%
- ・たまねぎ(みじん切り)・・・2個
- ・にんじん(皮をむいて3等分くらい)・・・2本
- ・大豆水煮、またはドライ缶・・・1~2パック
- ・粗挽きソーセージ・・・人数分
- ・トマト水煮缶・・・1缶
- ・にんにく(つぶす)・・・2片
- ・固形スープの素・・・1~2個
- ・白ワイン・・・1~2カップ
- ・鷹の爪・・・1本(種を取りちぎる)
- ・ブーケガルニ(またはローリエ)・・・1パック(1枚)
- ・塩こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・水・・・適量
- ・パセリ(またはドライパセリ、あれば)・・・適量

1. 豚肉に塩を揉み込み、ぴっちりとラップをして
冷蔵庫に1晩おいて塩豚を作る。
(冷蔵庫で2~3日寝かせておけます)

2. 大きめの厚手の鍋に、オリーブオイルを
ひいて弱火でにんにくを炒めて香りが出たら
たまねぎを加え、きつね色になるまで時々
かき混ぜながらふたをしてじっくり炒める。

3. 塩豚とにんじんと大豆を加え、ざっと炒め合わせて
白ワインを注ぎ強火にする。かぶるくらいに水を入れて沸い
たらアクをとり、スープの素、ブーケガルニ、鷹の爪を入れ
弱火にしてふたをし、1時間ほどアクをとりながら煮込む。
肉を取出し人数分にカットして戻し、ソーセージとトマト缶を
加えて更に1時間ほど弱火で煮込んで、塩こしょうで
味を整えて出来上がり!お皿にもってパセリを振る。



弱火でじっくりきつね色になるまで炒めます



memo

たくさん材料があって手がかりそうに見えますが、塩豚を作ったらあとは炒めて煮込むだけの
時間が美味しくしてくれます。ソーセージはぜひ美味しいものを奮発してください。

豚肉を買ってきて新鮮なうちにすぐ塩豚に仕込んでおくと、冷蔵庫で2~3日は熟成保存できます。

薄切りにしてごま油でこんがり焼いて白ネギを炒め合わせたり、ゆでて、にんにくみそをつけて白髪ねぎや香菜と
サンチュで巻いたり色々アレンジが効く便利な塩豚、試してみてくださいね!

